

# GIỮ SỨC KHỎE KHI LÁI XE

Lái xe an toàn không phải lúc nào cũng dễ. Thật ra lái xe là một trong những việc phức tạp nhất của con người. Lái xe cũng là một trong vài việc chúng ta làm thường xuyên mà lại có thể gây thương tích hoặc thiệt mạng cho chúng ta. Do đó phải nỗ lực để trở thành người lái xe cẩn thận.

Muốn làm người lái xe an toàn thì cần nhiều kỹ năng và óc phán đoán. Việc này lại càng khó khăn hơn khi quý vị vừa mới học lái xe. Việc lái xe có thể cần đến tất cả mọi khả năng của quý vị. Nếu có chuyện gì xảy ra khiến quý vị không thể thực hiện hết khả năng, thì quý vị có thể không phải là người lái xe an toàn. Khả năng giúp quý vị trở thành người lái xe an toàn tùy thuộc vào khả năng nhìn rõ, không bị mệt mỏi thái quá, không lái xe trong lúc dùng ma túy hoặc uống rượu, sức khỏe tốt và xúc cảm ổn định để lái xe. Nói một cách khác, quý vị phải có trách nhiệm là người khỏe mạnh cầm tay lái thì lái xe mới được an toàn.

## Nhìn

Tầm nhìn là điều phải có để lái xe an toàn. Quý vị lái xe dựa vào những gì quý vị nhìn thấy. Nếu không thấy rõ, quý vị sẽ gặp khó khăn trong việc nhận định tình trạng xe cộ và đường xá, nhìn thấy những trở ngại có thể xảy ra hoặc phản ứng kịp thời.

Tầm nhìn rất quan trọng vì thế luật pháp đòi hỏi quý vị phải qua một cuộc thử mắt trước khi lấy bằng lái xe. Cuộc thử mắt này để do xem quý vị phải có ít nhất một mắt đạt được tối thiểu là 20/40, bất luận có hay không có corrective lenses (kiếng chỉnh mắt).

Những lãnh vực quan trọng khác của tầm nhìn:

- *Nhìn bên hông* - Quý vị cần nhìn qua khóm mắt của mình. Khả năng này giúp cho quý vị thấy được các xe và biết những điều có thể gây sự trở ngại từ hai bên hông xe trong lúc quý vị vẫn đang nhìn thẳng phía trước. Vì không thể tập trung vào các sự việc ở hai bên, quý vị phải sử dụng cả những kiếng hông và liếc bên cạnh nếu cần.

- *Nhận xét khoảng cách và vận tốc* - Mặc dù có thể nhìn thấy rõ, quý vị vẫn không thể nào nhận xét đúng được về khoảng cách hoặc vận tốc. Thật ra đây không phải là vấn đề của riêng quý vị, mà có nhiều người khác cũng gặp khó khăn khi đoán khoảng cách và vận tốc. Cần phải thực hành thì mới có thể đoán được cả hai. Điều quan trọng đặc biệt là biết được khoảng cách giữa xe quý vị và các xe khác và đoán khoảng cách an toàn khi nhập vào lane và khi vượt qua xe khác trong lúc lưu thông trên đường hai chiều, hoặc khi nhận xét vận tốc xe lửa trước khi băng ngang đường rầy an toàn.
- *Tâm nhìn trong bóng tối* - Đối với mọi người ban đêm khó nhìn thấy hơn ban ngày. Một số người lái xe bị chói mắt vì ánh đèn trong ban đêm, đặc biệt là với ánh sáng làm chói mắt của đèn xe chạy ngược chiều. Nếu quý vị gặp trở ngại về mắt trong đêm tối, chỉ nên lái xe khi cần và hết sức cẩn thận khi lái xe.

Bởi vì nhìn thấy rõ là điều hết sức quan trọng giúp quý vị lái xe an toàn, quý vị nên gặp bác sĩ chuyên khoa về mắt để khám mắt cho quý vị mỗi năm hoặc hai năm một lần. Có thể quý vị sẽ không bao giờ biết được mắt của mình bị kém nếu không đi khám mắt.

Nếu quý vị cần phải đeo kiếng hoặc contact lenses (kiếng trong tròng mắt) để lái xe, xin nhớ những điều sau đây:

- Luôn luôn đeo kiếng khi lái xe, cho dù quý vị chỉ cần chạy ra đầu đường. Nếu trong băng lái xe của quý vị nêu rõ quý vị phải đeo corrective lenses (kiếng chỉnh mắt), nhưng lại không đeo khi bị cảnh sát chặn lại, quý vị có thể bị phạt.
- Giữ sẵn thêm một cặp kiếng khác trong xe. Nếu lỡ cặp kiếng đang dùng bị bể hoặc mất, quý vị vẫn còn cặp kiếng kia để giúp cho lái xe được an toàn. Điều này cũng hữu ích trong trường hợp kiếng hay bị thất lạc vì ít sử dụng.
- Khi trời tối tránh dùng loại kiếng sậm màu hoặc contact lenses màu, mặc dù quý vị nghĩ rằng màu của kiếng giúp cho mắt mình đỡ bị chói. Loại kiếng đó cũng có thể làm giảm độ sáng mà quý vị cần để có thể nhìn thấy rõ.

## **Nghe**

Độ nghe có thể rất hữu ích cho người lái xe an toàn. Tiếng còi xe, tiếng còi hụ, hoặc tiếng bánh xe rít trên mặt đường có thể báo cho quý vị biết trước một mối nguy. Trở ngại do yếu tai, cũng giống như mắt kém, có thể xảy ra rất chậm đến nỗi quý vị không nhận ra. Người lái xe nào biết mình bị điếc hoặc bị trở ngại về tai có thể điều chỉnh để lái xe an toàn. Những người này phải nhờ vào mắt nhiều hơn và có chiêu hướng cảnh giác cao hơn. Các cuộc nghiên cứu cho thấy hồ sơ lái xe của những người bị yếu tai cũng tốt như của những người nghe được bình thường.

## **Mệt Mỏi**

Khi mệt mỏi quý vị không thể lái xe an toàn như trong lúc cơ thể được nghỉ ngơi đầy đủ. Khi đó quý vị không nhìn thấy rõ, cũng không có cảnh giác cao. Quý vị phải mất nhiều thì giờ hơn để quyết định và không phải lúc nào cũng có những quyết định sáng suốt. Quý vị trở nên dễ cáu kỉnh và dễ bức bối hơn. Khi mệt mỏi quý vị có thể ngủ gục trong lúc lái xe và gây ra tai nạn đụng xe, gây thương tích hoặc làm thiệt mạng cho chính mình hoặc những người khác.

Quý vị có thể làm những việc sau đây để giúp quý vị tránh mệt mỏi trong một chuyến đi xa.

- Cố ngủ một giấc bình thường trước khi lên đường.
- Đừng lên đường khi cơ thể đã mệt. Hoạch định các chuyến đi để có thể khởi hành sau khi đã nghỉ ngơi đầy đủ.
- Không dùng bất cứ một loại thuốc nào có thể khiến quý vị buồn ngủ.
- Ăn nhẹ. Đừng ăn no trước khi khởi hành. Một số người bị buồn ngủ sau khi ăn no.
- Nghỉ ngơi. Ngừng lại sau mỗi giờ hay lâu hơn hoặc khi quý vị thấy cần. Đi bách bộ, thở hít không khí trong lành và uống một chút cà phê, nước ngọt hoặc nước trái cây. Một vài phút nghỉ ngơi có thể cứu sống quý vị. Đặt kế hoạch hầu có rộng rãi thì giờ để hoàn tất chuyến đi một cách an toàn.

- Cố tránh lái xe quá khuya trong đêm vì ban đêm quý vị thường đi ngủ. Cơ thể quen giờ giấc đi ngủ và muộn được ngủ.
- Không bao giờ lái xe khi buồn ngủ. Ngừng lại để ngủ vài giờ đồng hồ thì tốt hơn là đánh liều thử xem mình có thể tỉnh ngủ để lái xe hay không. Nếu được, hãy đổi tay lái cho người khác để mình có thể ngủ khi họ cầm lái.

## **Uống Rượu và Lái Xe**

40 phần trăm tai nạn giao thông gây thiệt mạng đều có liên quan đến rượu. Nếu quý vị uống rượu, dù chỉ một chút, thì nguy cơ bị đụng xe sẽ lớn hơn nhiều so với không uống. Không ai uống rượu mà có thể lái xe an toàn, cho dù người đó đã có kinh nghiệm lái xe lâu năm.

Vì lái xe sau khi uống rượu là điều hết sức nguy hiểm, nên các biện pháp trừng phạt rất nặng. Người lái xe sau khi uống rượu có thể bị phạt nặng, phải đóng bảo hiểm cao hơn, mất bằng lái và ngay cả chịu án tù.

## **Tại Sao Uống Rượu và Lái Xe Lại Rất Nguy Hiểm?**

Rượu làm giảm các kỹ năng quan trọng cần thiết để lái xe an toàn. Rượu lan từ bao tử sang máu và truyền đến khắp các bộ phận trong cơ thể. Rượu lan đến não bộ của quý vị trong vòng từ 20 đến 40 phút. **Rượu ảnh hưởng đến các phần của não bộ là nơi điều khiển sự phán đoán và kỹ năng. Đây là một lý do tại sao uống rượu lại nguy hiểm như thế; vì rượu tác hại đến khả năng phán đoán của quý vị.** Nói cách khác, rượu có tác dụng làm trì trệ khả năng phán đoán. Vì vậy quý vị không biết là mình đã uống quá nhiều cho đến khi quá trễ. Nó cũng giống như hiện tượng cháy nắng, đến khi cảm thấy da bị cháy nắng thì đã quá muộn rồi.

Rượu làm chậm phản xạ và thời gian phản ứng, giảm khả năng nhìn thấy rõ và làm suy kém mức độ cảnh giác của quý vị. Khi lượng rượu trong cơ thể gia tăng, thì sự phán đoán suy kém, các kỹ năng giảm đi. Quý vị sẽ gặp trở ngại khi nhận xét khoảng cách, vận tốc và sự chuyển động của các xe khác. Quý vị cũng gặp khó khăn trong việc điều khiển xe.

## Nếu Uống Rượu, Thì Khi Nào Có Thể Lái Xe?

Lời khuyên hay nhất cho quý vị là nếu uống rượu, thì đừng lái xe. Chỉ một ly rượu cũng có thể làm ảnh hưởng đến việc lái xe. Với hai ly hoặc nhiều hơn trong huyết mạch thì khả năng lái xe của quý vị bị *tác hại* và quý vị có thể bị bắt giam.

Một ly rượu thông thường 1 1/2 oz. có nồng độ chuẩn là 80 (ly uống một ngụm) uống không pha hay có pha, hoặc 12 oz. bia (một lon, chai, ca, hoặc ly cỡ bình thường) hoặc một ly rượu vang cỡ 5 oz. Các thức uống đặc biệt có thể có thêm rượu và tương đương với vài ly rượu thường.

Cơ thể cần khoảng một tiếng để tiêu hóa mỗi ly rượu. Không có cách nào để cho tĩnh rượu nhanh. Cà phê, không khí trong lành, tập thể dục, hoặc tắm nước lạnh cũng không giúp cho tĩnh rượu được. Chỉ có thời gian mới giúp quý vị tĩnh cơn say.

Có những cách giải quyết các trường hợp uống rượu để chung vui với bạn bè của quý vị. Hãy dàn xếp để cùng đi với hai hoặc nhiều người và đồng ý chọn một người trong quý vị sẽ không uống rượu. Quý vị có thể thay phiên nhau để làm “người lái xe được chỉ định,” hay là dùng phương tiện giao thông công cộng hoặc dùng xe taxi.

## Rượu và Luật Pháp

Nếu quý vị bị bắt vì uống rượu và lái xe, quý vị sẽ bị phạt rất nặng. Quý vị có thể bị bắt vì lái xe với chất rượu trong máu (BAC) ở mức .08 hoặc cao hơn. Ở Washington, nếu quý vị dưới 21 tuổi, quý vị cũng có thể bị bắt vì chất rượu trong máu (BAC) ở mức .02 hoặc cao hơn. BAC là tỷ lệ rượu trong máu và thường được xác định qua cách xét nghiệm hơi thở, máu, hoặc nước tiểu. Quý vị cũng có thể bị bắt lúc lái xe trong khi đang bị say rượu (DUI) mặc dù mức BAC thấp hơn mức này nhưng nếu quý vị lái xe trong lúc bị ảnh hưởng vì uống rượu và dùng các thứ thuốc.

Theo Luật Đồng Ý Ngầm có nghĩa là khi lái xe, quý vị đã đồng ý cho xét nghiệm hơi thở hoặc máu để xác định lượng rượu hoặc thuốc trong máu của quý vị. Nếu cảnh sát viên hoặc nhân viên giao thông yêu cầu quý vị thử BAC, quý vị phải tuân hành. Nếu từ chối xét nghiệm BAC, quý vị sẽ bị thu bằng lái ít nhất là một năm. Nếu từ chối không cho xét nghiệm BAC, quý vị sẽ bị thu bằng lái ít nhất là một năm.

Một số hình phạt về tội lái xe trong lúc say rượu ngay khi bị bắt:

- Nếu đây là lần đầu tiên quý vị bị bắt giam trong vòng bảy năm và hơi thở hoặc kết quả thử nghiệm máu cho thấy lượng BAC là .08 hoặc cao hơn (.02 nếu quý vị dưới 21 tuổi), thì bằng lái xe của quý vị sẽ bị treo trong 90 ngày. Sau 30 ngày hết bị treo bằng lái, quý vị có thể đủ điều kiện xin Bằng Lái Xe Để Hành Nghề nếu quý vị làm nghề lái xe/Bằng Lái Xe Bi Giới Hạn.
- Nếu đây là lần đầu tiên quý vị bị bắt giam và quý vị không chịu xét nghiệm hơi thở và/hoặc máu, thì bằng lái xe của quý vị sẽ bị thu hồi một năm.
- Nếu quý vị đã bị bắt giam nhiều hơn một lần trong vòng bảy năm qua, bằng lái xe của quý vị sẽ bị thu hồi trong hai năm. Nếu quý vị dưới 21 tuổi, bằng lái xe của quý vị sẽ bị thu hồi một năm hoặc cho đến khi quý vị được 21 tuổi, tùy theo trường hợp nào lâu hơn.

Trong tất cả những trường hợp này, và trước khi các hình phạt bắt đầu có hiệu lực, quý vị có thể yêu cầu DOL cho mở phiên điều giải.

Những vi phạm có liên quan đến rượu sẽ bị lưu trữ trong hồ sơ lái xe là 15 năm. Nếu quý vị bị tòa kết tội là không đủ khả năng lái xe và đây là án phạt lần đầu của quý vị, quý vị có thể bị phạt lên đến \$5,000 cộng với các lệ phí tòa án và những hình phạt khác. Quý vị cũng có thể bị phạt tù từ 1 đến 365 ngày và bằng lái của quý vị có thể bị treo hoặc thu hồi từ 90 ngày đến một năm. Những vụ kết tội về vi phạm rượu trước đây có thể đưa đến những hình phạt khác, bao gồm 150 ngày câu lưu tại gia và treo hoặc thu hồi bằng lái đến bốn năm.

Các hình phạt khác về tội lái xe khi say rượu gồm có:

- Cần phải có giấy chứng nhận bảo hiểm (nộp một đơn SR22),
- Nộp đơn xin lại bằng lái, thi viết và thi lái xe, và lệ phí cấp lại bằng lái là \$150,
- Tịch thu và lấy luôn xe của quý vị, và
- Gắn và dùng những hệ thống đánh lửa (ignition) sẽ bị phạt 10 năm. Còn bị phạt thêm 60 ngày nếu vào lúc bị bắt trên xe có chở người dưới 16 tuổi.

Chiếu theo “Luật Chai Lọ Đã Mở,” những điều sau đây bị xem là vi phạm luật giao thông:

- Uống bất kỳ một loại rượu bia nào trên xe khi lưu thông trên quốc lộ.
- Người nào ngồi trong xe lưu thông trên quốc lộ và mang theo một chai lọ có chứa rượu/bia và chai lọ đó đã được mở ra hoặc dấu niêm phong đã bị mở hoặc đã vòi đi một phần rượu/bia bên trong.
- Sửa đổi lại nhãn hiệu trên chai lọ chứa rượu/bia, hoặc đổ rượu/bia vào một chai lọ với nhãn hiệu thức uống không có rượu hoặc mang theo một chai lọ như vậy.
- Người chủ xe có đăng bộ hoặc người lái xe có cất giữ chai lọ đã mở trong xe đang chạy trên quốc lộ, trừ khi chai lọ đó được để ở nơi không phải là chỗ ngồi bình thường của người lái xe hoặc người được chở trên xe. Không được cất chai lọ đó trong những ngăn hộp đựng đồ dễ lấy.

Có một số trường hợp ngoại lệ được áp dụng cho những chỗ ăn ở của các loại nhà trên xe và xe cắm trại.

## Bằng Lái Bị Quản Chế

Nếu quý vị bị kết án về tội lái xe hoặc lái một chiếc xe trong lúc đang bị ảnh hưởng của rượu hoặc được hoãn truy tố, thì bắt buộc quý vị phải dùng bằng lái quản chế trong năm năm. Ngoài các lệ phí để xin bằng lái bình thường, quý vị còn phải trả thêm lệ phí cho bằng lái bị quản chế là \$50 vào lúc được cấp bằng và lúc gia hạn lại bằng lái.

## Hoãn Truy Tố

Kể từ ngày 1 Tháng Giêng, 1999, mỗi người chỉ được hoãn truy tố một lần trong suốt cuộc đời về tội vi phạm liên quan đến rượu.

Khi bị kết tội DUI (lái xe trong lúc say xưa), và nếu quý vị nghiền rượu, nghiền ma túy hoặc bị những vấn đề về thần kinh, quý vị có thể hội đủ điều kiện để được hoãn truy tố. Nếu hội đủ điều kiện, án phạt DUI của quý vị sẽ được hoãn lại trong lúc quý vị hoàn tất chương trình cai rượu/má túy hoặc chương trình sức khỏe tâm thần được chấp thuận. Quý vị cũng phải hội đủ một số điều kiện về vấn đề

cấp bằng lái và án lệnh của tòa có thể bao gồm việc xử dụng một thiết bị khóa gài bộ phận đánh lửa (ignition interlock), bằng chứng về bảo hiểm trách nhiệm, và những điều kiện khác. Khi quý vị hoàn tất cuộc điều trị và đã hội đủ tất cả mọi điều kiện theo lệnh tòa, các tội buộc về DUI sẽ được hủy bỏ.

## Các Loại Thuốc Khác và Lái Xe

Ngoại trừ rượu, còn có nhiều loại dược phẩm khác có thể gây hại cho khả năng lái xe an toàn của người cầm lái. Những loại dược phẩm này có thể có những tác dụng như rượu, hoặc còn mạnh hơn nữa. Điều này là sự thật vì có rất nhiều loại thuốc theo toa bác sĩ và ngay cả nhiều loại thuốc mà quý vị có thể mua mà không cần toa bác sĩ. Các loại thuốc nhức đầu, cảm lạnh, sốt hoặc các dị ứng khác hoặc các loại thuốc an thần có thể khiến người lái xe buồn ngủ và ảnh hưởng đến khả năng lái xe của họ. Các loại thuốc kích thích, gây “tỉnh táo” và thuốc diet (kiêng cữ) cũng có thể giúp người lái xe cảnh giác hơn trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên sau đó, chúng có thể gây hồi hộp, chóng mặt, không thể tập trung tinh thần và có thể ảnh hưởng tới tầm nhìn của người đó. Các loại thuốc theo toa bác sĩ khác có thể tác hại đến khả năng phản xạ, phán đoán, mắt và mức độ cảnh giác của quý vị tương tự như tác dụng của rượu vậy. Nếu quý vị bị bắt giam hoặc bị kết tội lái xe trong lúc say thuốc, các hình phạt sẽ giống như đối với bất cứ một vi phạm nào về rượu.

Nếu quý vị phải lái xe, hãy xem nhãn hiệu trước khi uống thuốc để biết những cảnh giác về tác dụng của thuốc. Nếu quý vị không chắc là uống thuốc đó và lái xe có an toàn hay không, thì hãy hỏi bác sĩ của quý vị về tác dụng phụ của thuốc.

Nhiều loại thuốc làm tăng ảnh hưởng của rượu hoặc gây ra những phản ứng phụ khác. Quý vị nên đọc phần lưu ý về thuốc men của quý vị hoặc hỏi được sĩ trước khi uống rượu và dùng thuốc cùng một lúc. Khi dùng chung như vậy không những chỉ có ảnh hưởng đến khả năng lái xe an toàn của quý vị mà còn có thể gây ra những nan đề trầm trọng về sức khỏe, thậm chí có thể làm thiệt mạng.

Thuốc bất hợp pháp thường tác hại đến khả năng lái xe an toàn của quý vị. Thí dụ, các nghiên cứu cho thấy rằng người dùng cần sa thường gây ra nhiều lỗi hơn, gấp nhiều khó khăn hơn trong việc thích ứng với ánh sáng chói lòa và bị bắt giam vì vi phạm lưu thông nhiều hơn những người lái xe khác.

## Các Vi Phạm của Vị Thành Niên về Rượu/Ma Túy/Súng Ống

Nếu quý vị từ 13 đến 17 tuổi và bị kết án vi phạm về súng ống hoặc rượu lần đầu tiên, hoặc từ 13 đến 20 tuổi và bị kết án vi phạm lần đầu tiên về ma túy, thì quyền lái xe của quý vị sẽ bị thu hồi trong một năm hoặc cho đến khi được 17 tuổi, tùy theo trường hợp nào lâu hơn.

Nếu vi phạm lần thứ nhì, quyền lái xe của quý vị sẽ bị thu hồi trong hai năm hoặc cho đến khi được 18 tuổi, tùy theo trường hợp nào lâu hơn.

Trong khi bị thu hồi bằng lái xe, quý vị sẽ không được cấp bằng lái/giấy phép tập lái xe hoặc học lái xe. Khi hội đủ điều kiện để tái nhận quyền lái xe, quý vị phải có sự chấp thuận của phụ huynh, và phải qua các kỳ thi viết và thi lái. Quý vị còn phải đóng thêm \$75 lệ phí cấp lại bằng lái cộng với những lệ phí thường lệ khác về thử nghiệm và cấp bằng.

## Sức Khỏe

Nhiều vấn đề sức khỏe có thể ảnh hưởng việc lái xe của quý vị - cảm nặng, nhiễm trùng hoặc bị vi khuẩn. Ngay cả những vấn đề nhỏ nhặt như bị đau cứng cổ, ho hoặc đau chân cũng có thể ảnh hưởng đến việc lái xe của quý vị. Nếu quý vị không cảm thấy khỏe và cần đi nơi nào, hãy để người khác lái xe.

Một số tình trạng có thể rất nguy hiểm:

- *Động kinh* - Nếu đang uống thuốc để chữa trị, thì bệnh này không có gì là nguy hiểm. Ở Washington quý vị có thể lái xe nếu quý vị được bác sĩ chăm sóc, đang uống thuốc và trong sáu tháng qua chưa hề lên cơn động kinh.
- *Bệnh tiểu đường* - Người bị bệnh tiểu đường uống insulin thì không nên lái xe vì có thể bị phản ứng của insulin, bất tỉnh, co giật hoặc bị sốc. Tình trạng này có thể xảy ra khi quý vị bỏ một bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt hay uống lầm liều lượng insulin. Tốt hơn quý vị nên nhờ người khác lái xe cho quý vị trong thời gian bác sĩ của quý vị điều chỉnh lại liều lượng insulin của quý vị. Nếu bị bệnh tiểu đường, quý vị nên khám mắt thường xuyên để đề phòng tình trạng không thấy vào ban đêm hoặc các vấn đề khác về mắt.

- *Tình trạng của tim* - Những người bị bệnh tim, cao huyết áp hoặc có vấn đề về tuần hoàn của máu, hay những người thường bị chứng bệnh thoảng ngất, ngất xỉu hoặc lên cơn suy tim thì không nên lái xe. Nếu quý vị đang điều trị bệnh tim, hãy hỏi bác sĩ của mình nếu tình trạng này có thể bị ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị.

## Cảm Xúc

Cảm xúc có thể gây ảnh hưởng trong việc lái xe an toàn của quý vị. Quý vị không thể lái xe một cách hữu hiệu được nếu quá lo lắng, hồi hộp, lo sợ, tức giận hoặc chán nản.

- Nếu quý vị đang tức giận hoặc hồi hộp, hãy dành một ít giờ để lấy lại bình tĩnh. Nếu cần thì đi bách bộ một chút, và dừng lái xe cho đến khi đã hoàn toàn bình tĩnh.
- Nếu quý vị đang lo lắng, chán nản hoặc bức bối về một điều gì, hãy cố tập trung tinh thần vào việc lái xe. Có người thì thấy rằng nghe radio cũng giúp ích phần nào.
- Nếu quý vị nôn nóng, hãy dành thêm giờ cho chuyến đi xa của mình. Bằng cách khởi hành sớm chừng vài phút, thay vì quý vị phải chạy xe thật nhanh để đến địa điểm của quý vị, như thế quý vị sẽ tránh bị giấy phạt vì chạy quá vận tốc và giảm bớt cơ hội đụng xe.

## Sự Diên Loạn Trên Đường Phố

Ngày nay, nơi mà xe cộ lưu thông dày đặc và thời khóa biểu bận rộn là điều thường tình. Có nhiều người lái xe trút cơn giận dữ của mình trên đường phố.

Khi quý vị trông thấy những người lái xe khác chung quanh có những hành động hoặc phản ứng giận dữ, hãy giữ một khoảng cách giữa mình và những người đó, cả về thể xác lẫn tinh thần. Đừng nhìn vào mắt họ. Vì những cử chỉ và điệu bộ của bạn có thể khiêu khích một người lái xe khác và khiến họ nổi giận. Hãy chạy chậm lại, đổi sang lane khác, hoặc làm bất cứ những gì quý vị có thể làm một cách an toàn để đưa quý vị ra khỏi sự nguy hiểm. Cách cư xử lịch sự của quý vị có thể khuyến khích những người lái xe khác cùng làm như vậy.

Nếu quý vị cảm thấy mình đang bị một xe khác đi theo hoặc bị làm phiền, hãy tìm nơi giúp đỡ. Rời khỏi xa lộ và chạy xe vào nơi nào có nhiều người và các cửa tiệm chung quanh quý vị. Nếu có điện thoại di động (cellular), hãy dùng để gọi cảnh sát.